

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ»

«Одобрено»

Предметной (цикловой) комиссией
«Гуманитарного и социально-
экономического цикла»
протокол № 1 от 05 сентября 2024 г.
Председатель

 Романенко Л.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Замдиректора по МР

 Воскресенская О.В.

«05» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

05.02.01 Картография

21.02.19 Землеустройство

21.02.20 Прикладная геодезия

Разработчик:

Локоненко Р.Р., преподаватель Московского колледжа геодезии и картографии

Москва
2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОД 12. Физическая культура» является обязательной частью Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальностям СПО, реализуемой на базе основного общего образования, в соответствии с ФГОС СОО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2012 г. № 413 (с изменениями).

Составлена в соответствие с Примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» базового уровня для профессиональных образовательных организаций, разработанной ИРПО, 2022 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальностям СПО: является обязательной частью Общеобразовательного цикла Основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальностям СПО.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы дисциплины «География» направлено на достижение следующих целей:

- освоение системы географических знаний о целостном, многообразном и динамично изменяющемся мире, взаимосвязи природы, населения и хозяйства на всех территориальных уровнях;
- овладение умениями сочетать глобальный, региональный и локальный подходы для описания и анализа природных, социально-экономических, геоэкологических процессов и явлений;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей посредством ознакомления с важнейшими географическими особенностями и проблемами мира в целом, его отдельных регионов и ведущих стран;
- воспитание уважения к другим народам и культурам, бережного отношения к окружающей природной среде;
- использование в практической деятельности и повседневной жизни разнообразных географических методов, знаний и умений, а также географической информации;
- нахождение и применение географической информации, включая географические карты, статистические материалы, геоинформационные системы и интернет-ресурсы, для правильной оценки важнейших социально-экономических вопросов международной жизни;
- понимание географической специфики крупных регионов и стран мира в условиях стремительного развития международного туризма и отдыха, деловых и образовательных программ, телекоммуникаций и простого общения.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения общих компетенций в рамках учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У2. Использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

У3. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

У4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

У5. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

У6. Достичь положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения общих компетенций в рамках учебной дисциплины обучающийся должен знать:

31. Разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

32. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

33. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

34. Физические упражнения разной функциональной направленности и особенности их использования в учебной деятельности.

35. Технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.

Результатом освоения общих компетенций в рамках учебной дисциплины является достижение личностных результатов обучающимися:

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

Владеет универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Объем учебной нагрузки: 72 часов, из них

во взаимодействии с преподавателем – 72 часов;

Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета по дисциплине – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем учебной нагрузки (всего)*	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в т.ч.	70
теоретическое обучение	12
практические занятия	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре 1 курса.	2
Самостоятельная работа над индивидуальным проектом	32

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальный проект		Объем часов
РАЗДЕЛ 1.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА		12
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала		
	1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2
	2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2
	2.	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	
	3.	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала		
	1.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2
	2.	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической	Содержание учебного материала		
	1.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальный проект		Объем часов
культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.		занятий физической культурой	
	2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий	
	3.	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	
	4.	Физические качества, средства их совершенствования.	
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня.	Содержание учебного материала		
	1.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2
	2.	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	
РАЗДЕЛ 2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		58
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий.	Практические занятия		
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2
	2.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных	Практические занятия		
	3.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальный проект		Объем часов
занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка работоспособности.	Практические занятия		
	4.	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач.	Практические занятия		
	5.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4
	6.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		
	7.	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	8
	8.	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практические занятия		
	9.	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (по выбору: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога).	2
Тема 2.7. Основная гимнастика (обязательный вид).	Практические занятия		
	10.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	4
	11.	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальный проект		Объем часов
		перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	
Тема 2.8. Аэробика.	Практические занятия		
	12	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	6
	13	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	
	14	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики.	
Тема 2.9. Баскетбол.	Практические занятия		
	19	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	6
	20	.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	21	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
Тема 2.10. Волейбол.	Практические занятия		
	22	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	6
	23	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	24	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
Тема 2.8. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.	Практические занятия		
	25	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры. Игры по выбору: кошки-мышки, гуси-лебеди, веселые старты, вышибала, бой стенка на стенку.	4
Тема 2.9 Лёгкая атлетика.	Практические занятия		
	26	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, индивидуальный проект		Объем часов
	27	Совершенствование техники спринтерского бега	
	28	Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции (2 000 м – девушки и 3 000 м – юноши).	
	29	Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м); бега по прямой с различной скоростью.	
	30	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
	31	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	
	32	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	
	33	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	
Дифференцированный зачет			2
Всего			72
Индивидуальный проект	Самостоятельная работа обучающихся		32
	Написание и защита индивидуального проекта.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень) / Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2019.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА, 2019. – 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
6. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. – Москва: КноРус, 2018. – 379 с.
8. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник – М.: КноРус, 2021. – 214 с.
9. Глек И.В. Шахматы. Стратегия. 10-11 классы: учебник. – М.: Просвещение, 2022.
10. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 402 с.
11. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе. – Казань: Казан. ун-т, 2020.
12. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник – М.: КноРус, 2021. – 256 с.
13. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
14. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11кл.: учебное пособие – М.: Дрофа / Просвещение, 2019.
15. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО / под общей редакцией Е.В. Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 322 с.
16. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. – М.: Спорт, 2018.
17. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник для СПО. М.: КноРус, 2022. - 258 с.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «ОД 12. Физическая культура» раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций и личностных результатов по всем разделам и темам содержания учебного материала.

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с группой здоровья для занятий физической культурой.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения, общие компетенции, овладение личностными результатами)	Тип оценочных мероприятий
Умения: У 1 – У 6	Текущий контроль в форме: - устного опроса; - тестирования по темам; - составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составления профиограммы; - заполнение дневника самоконтроля; - написания защита реферата; - наблюдения за ходом выполнения и оценка выполнения практических работ; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); - сдача нормативов ГТО. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплине проводится в соответствии с физкультурной группой здоровья обучающегося, в том числе в форме выполнения упражнений (сдачи контрольных нормативов).
Знания: З 1 – З 5	
Общие компетенции: ОК 01, ОК 4, ОК 8.	
Личностные результаты обучения: • в части физического воспитания; • в части трудового воспитания; • универсальные учебные познавательные действия; • универсальные коммуникативные действия; • универсальные регулятивные действия.	